

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Billige Kochtage

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe i. B., 1931

Vorwort

[urn:nbn:de:bsz:31-284024](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-284024)

Vorwort.

Die im Jahre 1930 vom Badischen Frauenverein vom Roten Kreuz neu eingerichteten Kurse zur Einführung in billige Kochtage hatten sich bisher eines so guten Besuches zu erfreuen, daß wir uns veranlaßt sehen, die Speisezettel und Rezepte auch der Öffentlichkeit bekanntzugeben. Dieses Büchlein will den Hausfrauen aller Stände zeigen, wie es möglich ist, in verhältnismäßig kurzer Zeit mit wenigen Mitteln der Familie ein nahrhaftes, reichhaltiges, gutes und billiges Mittagessen für durchschnittlich 30 Pfennig pro Kopf vorzusetzen. Es kommt bei der Ernährung hauptsächlich darauf an, daß unsere Nahrung auch richtig zusammengestellt ist, d. h. sie muß genügend Nährwertmengen (Kalorien) besitzen. Nicht die teuersten Nahrungsmittel, sog. Luxuslebensmittel, sind die wertvollsten, sondern diejenigen, welche die meisten Nährwertmengen haben. Hierzu gehören in erster Linie die Kartoffeln mit sehr billigem Einkaufspreis und verhältnismäßig geringem Abfall. Noch höher zu bewerten sind die Fette wie Butter, Margarine, Schmalz usw. Die Fette sind im Nährgeldwert die billigsten und wertvollsten Produkte. Ferner zeichnet sich die Milch (Vollmilch, Buttermilch, Magermilch) durch große Nährwertmengen aus. Die Milch stellt ein Universalnahrungsmittel dar. Und so fordert ihr günstiger Nährgeldwert geradezu heraus, im Haushalt von diesem vorzüglichen und zu allen Speisen verwendbaren Produkt den allerausgiebigsten Gebrauch zu machen. Auch der Hering ist als Volksnahrungsmittel zu bezeichnen. Er ist billig und enthält zum

Unterschied von anderen Fischen viel Fett. Die meisten Nahrungsmittel leiden durch den Abfall Verluste, der sich bei der Zubereitung ergibt. Um sparsam zu wirtschaften, muß man auch zur richtigen Zeit einkaufen, wo das Material in großen Mengen angeliefert wird und billig ist; z. B. Karotten und Gurken im Juli und August, nicht zu Ostern, wo man sie auch bekommen kann und vielleicht das Zehnfache dafür als Auslandsware hingeben muß. Da doch der größte Teil vom Verdienst des Mannes durch die Hände der Frau geht, so liegt es in erster Linie an der Hausfrau, mit den zur Verfügung stehenden Mitteln auszukommen sowie sparsam zu wirtschaften, und wie froh ist sie dann, wenn sie ihre Familie richtig ernährt weiß. Dies gilt nicht nur für den Arbeiterstand, sondern auch für den Mittelstand, denn dieser hat heute ebenfalls um seine Existenz schwer zu kämpfen. Die Speisezettel wurden so gewählt, daß sie möglichst auch in den Wintermonaten verwertet werden können. Außerdem wurden einige Süßspeisen hereingebracht. Die Preise sind den Karlsruher Marktpreisen vom September 1931 entnommen. In der Praxis hat sich gezeigt, daß die Preise an jedem Platz verschieden sind, und so wird die Hausfrau sich nach den örtlichen Verhältnissen zu richten haben. Natürlich kann jede Frau selbst ab- und zugeben. Im Sommer wird sie z. B. mehr Salate und Gemüse auf den Tisch bringen. Der Billigkeit wegen halten wir uns mehr an Kartoffelgerichte, denn gerade die Kartoffeln sind es, die sich auf die mannigfachste Art zubereiten lassen. Ragnar Berg, ein bekannter Nahrungswissenschaftler, schreibt in seinem Buch: „Gib ein Drittel des Kostgeldes für Milch, mindestens ein Drittel für Gemüse und Früchte und erst das letzte Drittel für Fleisch, Fische,

Getreide, Hülsenfrüchte und Süßigkeiten aus, oder ist siebenmal soviel Kartoffeln als Brot und Hülsenfrüchte und siebenmal soviel Gemüse und Früchte als Eier und Fleisch.“ Die Kartoffel ist ein so hochwertiges, vielseitiges, nahrhaftes, schmackhaftes Gericht, daß wir viel mehr Gebrauch davon machen sollten, als es bisher geschehen ist.

So wollen wir nun das Büchlein hinausgehen lassen in der Hoffnung, daß recht eifrig von ihm Gebrauch gemacht wird zum Wohle der Familie und nicht zuletzt zum Gedeihen unseres in Not und Elend geratenen Vaterlandes.

